

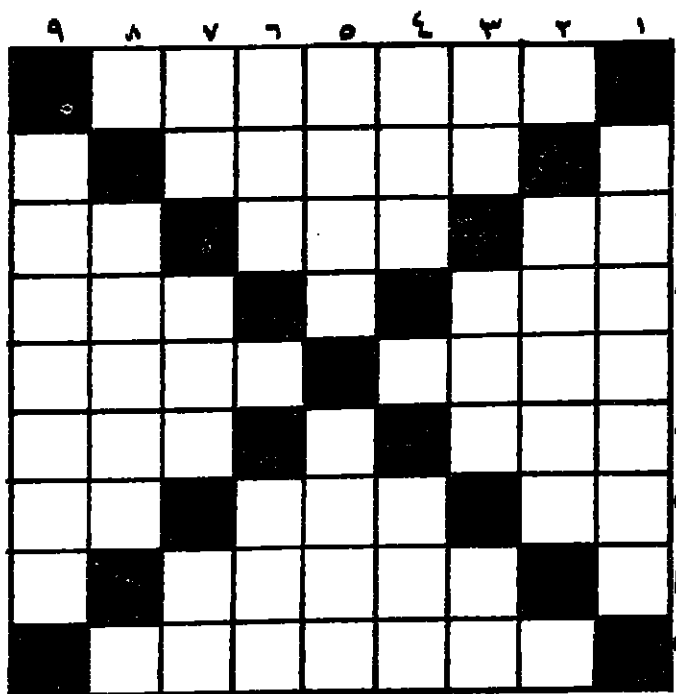
المعروفة التي لا تفوت
العلاقات بين المواطنين و

—

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

المتنقاة طاعة

اعداد - ياسر واشدبدوان - عين السهلة - المثلث



الكلمات العمودية :

- ١ - الخراب
- ٢ - تركه
- ٣ - كلفني - عمل خفة - حق الجرس
- ٤ - اشتها ما لدى الغير - شملت
- ٥ - حارس الباب - يشع
- ٦ - فل ماضي تاقص - غر قيمة - التسي
- ٧ - دقة صب - القيم الجيوش من
- ٨ - حصى الديانات الحاوية
- ٩ - اغنية لفردي الاورش

الكلمات الأفقية :

- ١ - مطلع اغنية لام كلثوم
- ٢ - سدي في مصر
- ٣ - خاسته - تركه باصات اسرائيلية
- ٤ - لثنا اعد
- ٥ - اعثر على - لم يتذكر
- ٦ - من لقايس - عكس اشترى
- ٧ - للتصحر - قص شعره - حرف جر
- ٨ - اول لمن لعبد الوهاب غنسه
- ٩ - ام كلثوم

٤ ملايين عام عمر البشرية

● أعلنت الدكتور ماري ليكس في مؤتمر صحفي عقدته في واشنطن أنها توصلت الى حقائق ان البشرية وجدت منذ اربعة ملايين عام .. وكان من المعتد من قبل ان عمر البشرية ثلاثة ملايين عام فقط ..

فقد توصلت الدكتور ماري الى هذه النتيجة بعد بحث طوال عشرين عاما بعد ان تم العثور العنود في باطن نهر جاف بمنطقة لويوليل بتزانيا بـ بقايا للبشرية متحفظة في عظم للفق والالستان لتعانية اشخاص من الباليين وثلاثة اطفال ..

تجديدات واختراعات هذه سميتسونيان

ولد تاني التل ملايين الاشعاف وخلف ورواه المانة واللام في كل من البرازيل و بوليفيا وبرغواي وبيرو وزونولا .. وهو الان يتجه نحو اسف امريكا .. وقد كرس الدكتور كبر حياته للقاء .. على هذا الخط منذ عام ١٩٦٨ عندما اقيم المركز .. وهو يعمل بالتسليم معه .. ومؤخرا شرع بتنفيذ خطة رابعة ليبحث مشكلة التل في القارة كلها .. وقد كلفت هذه الخطة مائة الف دولار .. وهذه الجهود تؤدي الى تصفية للشكلة .. وقد تم كذلك تنظيم مسعى تطهير بيئية تشمل العالم كله وتناقص من كلاب .. وهذا ان يكون ثمة شخص واحد على الاقل يقدم التقارير في كل درجة مربعة على سطح الارض ..

ان مركز سميتسونيان للتقواهر في مدينة واشنطن يعمل على بحث طواير طبيعية قصيرة الامد .. والمهد يستعمل للانذار بلكر وهو يعمل ٢٤ ساعة في اليوم .. ويديره في مساتوشس مرفوقه منذ زمن بعيد بنشاهها العلمي الواسع النطاق .. ويدير مركز سميتسونيان هو دكتور سترتون ..

ولمركز للتقواير الطبيعية قصيرة الامد هو بمثابة شبكة تقسم الارض الى مناطق .. ويجمع معلومات من حيوانات طواير حديث في بلدانهم .. والمركز يجمع معلومات من حيوانات بركانية .. وهورات افرقية وسقوط الشهب .. وصورة الحيوانات والافعال السكاني .. ويجمع الزيت التي تهاد حياة النباتات والاحصاء ..

وهناك عدة انواع من الطواير العلمية : الجالية : طواير جغرافية وتشمل حيطان البراكين والهزات والاضواء واولد جزر جديدة ونبضات طواير طواير كذا يجب بحثها على جناح السرعة .. ويجب الارواح بقامة حيوان البراكين ..

تم طواير بيولوجية وتشمل تغيرات في مجموعات حيوانية متماثلات لثلاثة ملايين من الشحاريات النسي استوتتوخا في ولاية كنساس الامريكية وهددت بالخطر صحة الناس والنباتات في المنطقة والنفث اشفرا في وقت قصير .. ويتم الوصول كذلك على تقارير فورية عن طواير مثل القضا .. او سمك او سمود حيطان في الساحل او قوتة خزان وهورية فريشات .. والزيت الرق هو مثال عن طواير تصل بنظافة البيئة ومن بين الاطوار التورية بقع الزيت والاسفند والكيويات الاخرى .. والطواير التي تصل بالنباتات .. والفلك .. وتشمل اجمعا ساموية مثل الفلك الواجبة والمركز يقدم التقارير كذلك عن الاكتشافات الارية التي قد تتعرض من مختلف ارجاء العالم .. ويقوم بشر هذه المعلومات بسرعة لكي يصبح في الامكان الشخوس لورا في مكان الحادث ويحده انا .. وقوة ..

وهو وافق اكثر من الفين ولائحة مراسل من مائة وثمان ولائحة دولة على ارسال برقيات عند وقوع حدث علمي .. وفي بلدان كيتو تقسم قسائل الفلكيات الامريكية بمهمة قسائل معلومات في كامبريدج .. عند وصول معلومات ييدا المركز بالعسل .. اسماء العلماء تحفظ في حاسبة والمعلومات بالوصول لعلماء التلغراف .. وفي غضون ذلك يجمع المركز مورا وهو يبي الى اتصال بتاتق الاحداث بوبا .. وبذلك يعرف عمن كل تغير قد يحصل .. والمركز يساهم بالبحث كذلك عند خروجه في حملة ليعرض عليه وسائل الصال ويساعدها في تامين احتياجات البحث .. التقارير المستمرة الترس تقمها الحاسبة اتاحت للعلماء الترس الامثلة حول موضوع الكرة الاربية مثلا تعنى الانجازات البركانية بالنسبة للكرة الاربية ؟ في اية امان في العالم توجد بقع لظ وملا بعض هذا من ناحية التلوث ؟

مرفقة جماعات التل في امريكا الجنوبية تعتبر احدى البحوث المركزية .. فقد استورد التل الدكتور كسر .. ليستخدمه في تجارب لانتاج الصل .. وهرب قسم من التل وتظهر انه خطر جدا .. قد بلغ التل وامتد اكثر من مائة شخص واولا الحيوانات دونها استقر ..



حسابه على كل كلمة من كلماته وتعبير من تسمياته .. لان الكاتب الصحفي مرند وورث وقيم وناسج ومعلم .. ويظهر هذه الصفات الجيلة بحاسبه عليها الجمهور حسابا عسيرا ..



يمكن بحث الكثر من الطواير العلمية دونما حاجة الى الاستعمال بشكل خاص .. وهناك طواير اخرى تختب بسرعة ويحدها فلا بد من العمل بسرعة ..

مهد سميتسونيان في ولاية ماساتوشس الامريكية يعمل على بحث طواير طبيعية قصيرة الامد .. والمهد يستعمل للانذار بلكر وهو يعمل ٢٤ ساعة في اليوم .. ويديره في مساتوشس مرفوقه منذ زمن بعيد بنشاهها العلمي الواسع النطاق .. ويدير مركز سميتسونيان هو دكتور سترتون ..

ولمركز للتقواير الطبيعية قصيرة الامد هو بمثابة شبكة تقسم الارض الى مناطق .. ويجمع معلومات من حيوانات طواير حديث في بلدانهم .. والمركز يجمع معلومات من حيوانات بركانية .. وهورات افرقية وسقوط الشهب .. وصورة الحيوانات والافعال السكاني .. ويجمع الزيت التي تهاد حياة النباتات والاحصاء ..

وهناك عدة انواع من الطواير العلمية : الجالية : طواير جغرافية وتشمل حيطان البراكين والهزات والاضواء واولد جزر جديدة ونبضات طواير طواير كذا يجب بحثها على جناح السرعة .. ويجب الارواح بقامة حيوان البراكين ..

تم طواير بيولوجية وتشمل تغيرات في مجموعات حيوانية متماثلات لثلاثة ملايين من الشحاريات النسي استوتتوخا في ولاية كنساس الامريكية وهددت بالخطر صحة الناس والنباتات في المنطقة والنفث اشفرا في وقت قصير .. ويتم الوصول كذلك على تقارير فورية عن طواير مثل القضا .. او سمك او سمود حيطان في الساحل او قوتة خزان وهورية فريشات .. والزيت الرق هو مثال عن طواير تصل بنظافة البيئة ومن بين الاطوار التورية بقع الزيت والاسفند والكيويات الاخرى .. والطواير التي تصل بالنباتات .. والفلك .. وتشمل اجمعا ساموية مثل الفلك الواجبة والمركز يقدم التقارير كذلك عن الاكتشافات الارية التي قد تتعرض من مختلف ارجاء العالم .. ويقوم بشر هذه المعلومات بسرعة لكي يصبح في الامكان الشخوس لورا في مكان الحادث ويحده انا .. وقوة ..

وهو وافق اكثر من الفين ولائحة مراسل من مائة وثمان ولائحة دولة على ارسال برقيات عند وقوع حدث علمي .. وفي بلدان كيتو تقسم قسائل الفلكيات الامريكية بمهمة قسائل معلومات في كامبريدج .. عند وصول معلومات ييدا المركز بالعسل .. اسماء العلماء تحفظ في حاسبة والمعلومات بالوصول لعلماء التلغراف .. وفي غضون ذلك يجمع المركز مورا وهو يبي الى اتصال بتاتق الاحداث بوبا .. وبذلك يعرف عمن كل تغير قد يحصل .. والمركز يساهم بالبحث كذلك عند خروجه في حملة ليعرض عليه وسائل الصال ويساعدها في تامين احتياجات البحث .. التقارير المستمرة الترس تقمها الحاسبة اتاحت للعلماء الترس الامثلة حول موضوع الكرة الاربية مثلا تعنى الانجازات البركانية بالنسبة للكرة الاربية ؟ في اية امان في العالم توجد بقع لظ وملا بعض هذا من ناحية التلوث ؟

مرفقة جماعات التل في امريكا الجنوبية تعتبر احدى البحوث المركزية .. فقد استورد التل الدكتور كسر .. ليستخدمه في تجارب لانتاج الصل .. وهرب قسم من التل وتظهر انه خطر جدا .. قد بلغ التل وامتد اكثر من مائة شخص واولا الحيوانات دونها استقر ..



عبد الناصر بين صفحات العوار وراء الاسوار الحرثات الصحفية والسياسية في البلاد العربية شؤون وشجون ولقطات مع الصحافة المصرية

منا بمسالة تحويل الخسة عشر مليون دولار .. فلن ما يراه الصامعي من عيبة الحكم عند عبد الناصر قوله ان عبد الناصر لم يكن مؤتمرا ابدا بالديموقراطية وانه كان يستند منذ البداية ليحكم مصر حكما دكتاتوريا وذكر ثلاث وقائع تثبت رايه ..

الوقاية الاولى : ان عبد الناصر كان معجبا بنظم سالازار دكتورا البرتغال الذي استمر فترة طويلة .. ولما لم يمت الى الثورة ليدرس النظم السالازار به ويعود الى مصر لتطبيقه فيها ..

والثانية : انه يوم وقع الانقلاب ضد حكم بيرون الكاتوري في الاوجين اهتم بذلك اهتماما كبيرا واتصل به ليتولوا بجريرة الجمهورية لاطلعه على كل التصيلات التي احاطت بهذا الانقلاب .. وكان تعليمه الذي ما زال يرث في اذهن مغربية .. لقد كنت اظن ان نظام بيرون اقوى من ان يتعرض لانقلاب يؤيده الشعب اذ ..

والثالثة : انه كان يظن ان يعوضه انتفايت .. اي ان يقف في معركة تركت على التناهي بينه وبين آخر .. وقد حدث ان ردت نفسي في انتفايت نقب الصحفيين في اول تشكيل للثقة به الثورة .. وكانت معركة جلية .. وكنتي سخط في الانتفايت بظنك بسيد في الاسوار .. وفي يوم اتلان النتيجة لاني عبد الناصر انه يكره هذه الماورة الانتفايت التي يكون فيها مواجهة قد ينتج فيها وقد يفلح ..

ويضي جلال الدين الصامعي ليستخلص من الديموقراطية والبرية في مصر كانت ضالعة طوال السنوات الماضية .. لم يرضي انتفايت فيقول مثلا : قمت بقتل جامعي كبير بكلية الحقوق اسمه الدكتور عبدالمعز الشراوي .. وذل قانون وعلم ..

في عائلة اختلفت مع هذا التكم نصل من الجماعة من هاجر الى الكويت وادارت قوى الشر ان تعلقه في مؤامرة او ان يشهد على اخبرين لقتل عديم ثمة الانتفايت في انقلاب وهو في وقبض على الدكتور الشراوي وهو في زياوة لاسرته بالثورة .. وديان عليه الاثر .. للاخلاف في الاخرى .. ولم يكن الرجل يعرف واحدا من هؤلاء .. وجريت كل وسيلة من وسائل التعذيب سواء في السجن او في الزاوية الا ان يطووا الخطوة الاخيرة .. ان يهدوه بالاعتداء على الرب التماس اليه .. ولم يكن يتوهم ان يتركب امام عينه .. ولم يحفل الرجل .. فصرخ صرخة موهية اعلن فيها انه عسل ..

استند ان يوقع في ياض .. هذا الكتاب حوار وراء الاسوار الذي اصدره الصحفي المصري جلال الدين الصامعي .. وهذا بعض ماورد فيه .. ما زالت ردود القائل حوله قائمة وهي متباينة بين تبريره وتقيده من قبل الناصر التام السابق .. وبين الذين يروجون له .. ويخوضون في اتهامات الواردة فيه .. وهم خصوم ذلك المهد .. وهنا يبقى البحث عن الحقيقة ..

وفي صباح ١٢ ..

اجتمعت في القسرة الاخيرة في الاسكندرية اللجنة المدة لتعريات الصحفية لقيت من اتحاد الصحفيين العرب .. وفي ختام اجتماعاتها اصدرت بيانا دعت الى ضرورة اعادة التفر في القوانين الجزائية وقوانين الميعقات في التعويل العربية فيما يتعلق ببراءة التشر والتفتي والمصلحة بما يتفق مع الامان الذاتي لحقوق الانسان والاصلاحات الدولية .. والقاء كل ما يتعارض معها .. ولما دخلنا في تصيلات هذا البيان وفي التوصيات التي اصدرها .. فنفخ لنا غصنا .. ان البيان يعكس في ذلك الصورة القاتمة في البلاد العربية التي استندت الى شجون هذه التوصيات .. وهي الصورة القاتمة او القلقة لاندام حرية الصحافة والقول في مقام هذه البلدان .. وبخاصة تلك التي تحكمها أنظمة دكتاتورية او فريدة .. او القلة من جلم الشاكلة ببال ديوقراطي .. ومن ابرز هذه التوصيات التي صدرت منها اكثر من قبل .. وقال خيرا على ذلك .. علم جواز حبس الصحفيين .. احتياط .. في قضايا الرأى مع الرض الكمال .. صليوات .. الجلال .. الصحفيين دون كويبة تهمه محددة طبقا للقانون العام .. وعدم اتخاذ الاجراءات القانونية لتسليته ..

سلطت مواضع هذه .. على مسرح الحياة ..

تأكلها ستكون ..

صحفية .. او متعلقة ..

وان موضوعا او موضوع .. سياسيا .. قضية سياسية .. هو ..

يحق للقراء .. ولذلك ..

تأهم جهمرة القراء ..

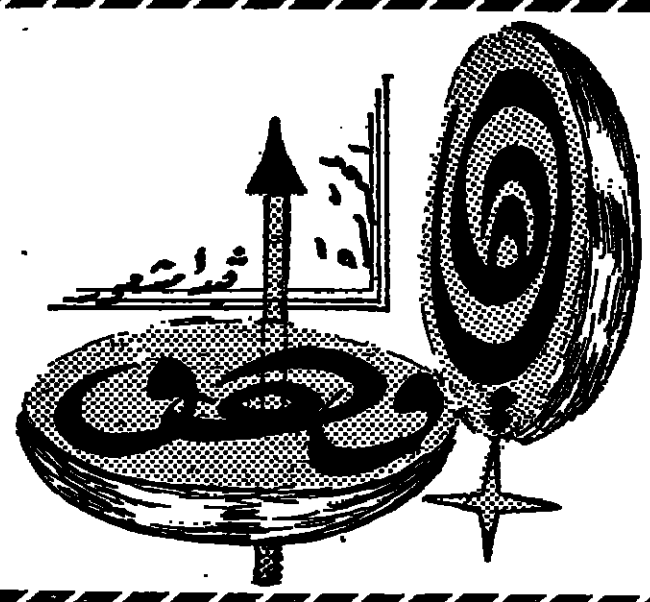
لا تقتصر على فئة منهم ..

والى مواضع الحلقة ..

كلمة

سألني قاري، بنوع من العتاب .. لماذا لا ينتخب «الاب المثالي»؟ وهل التضحية هي صفة تقتصر على المرأة فقط؟ ولم استطع ان اعطيه جوابا شافيا ..

لماذا اقول نه؟ هل حقاً تحمل الامومة من الصفات ما لا تحمل الابوة؟ هل حقاً يعود الفضل في كل التضحيات وفي كل تصرفات الضئيلة الى الام وحدها؟



باختصار : هل الرجل هو مجرد «ذكر نحل»؟! بالطبع لا .. ولكني اعتقد ان انطباع هذا القاري، وبقية الرجال يعود الى حقيقة ان الجميع يتحدثون عن «الاب المثالي» من وجهة نظرهم .. وان رجال هم قسم من «الجميع» .. لماذا لا تفكر النساء بان يعلنن لابل وبان ينتخبن الاب المثالي وبان تقدم لابل هدايا وان تكتب له اغانى؟

القهوة والصحة

من منا يستطيع ان يتصور نفسه بدون قهوة؟ خاصة نحن الذين يعتبر شربنا للقهوة في العالم وتعتبر قهوتنا احد انواع القهوة ..

ومن منا يجادل ان القهوة تعطي سرورنا ونشاطنا ونمنا ونمنا ونمنا ..

ولكن ماذا نقول في وقتنا هذا الذي يعرف كل انسان هذا المشروب الرائع وفي وقتنا هذا الذي ..

الظيفة عمت على ادخال القهوة الى مشروبات الكوكاكولا وحسب الى المشروبات الكحولية ..

وبالطبع ان مادة الكافيين متوفرة ايضا في الشاي والكاكاو ..

وقد جعل الكهنة من ان كافة انواع الاسبرين تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين ..

حدود القهوة : الا ان ما ينطبق على الماكولات الاخرى ينطبق ايضا على القهوة .. وكما يقول المثل : كل شيء زائد فاسد .. فان اشراف القهوة بصورة وبكميات مبالغ فيها قد يتسبب في ظهور بعض الامراض الغير مستحبة ..

ويجدر بك ان تعرف ان كل ١٠ قهوتين تحتوي على غرام واحد من الكافيين .. وما زاد عنه قد يضر صحتك ..

تغيرات بيولوجية : وقد قام مؤرخا قديم من الباحثين في الولايات المتحدة باعداد دراسة وتجارب علمية على القهوة للتوصل الى حقيقة تاثيرها على الانسان ..

الا ان توصيات الكثيرين بان يصدر اليك حكمه بالاعادة على القهوة كانت هي ايضا مغلوبة ..

فقد اتضح مثلا ان الانسان الذي يتمتع بصحة جيدة لا يتأثر اياها بكمية كبيرة من القهوة حتى ١٥-٢٠ فنجان يوميا ..

اما بالنسبة لبعض الأشخاص المرضى فان القهوة تساعد على اجراء تغييرات بيولوجية في الجسم وقد تسبب في اسراع النبض وتسبب في ارتفاع ضغط الدم وتزيد قرحة المعدة ..

اما بالنسبة لبعض الناس فتسبب القهوة ظهور بعض الاعراض كالقلق والتزايد والصعاب والغث والظفر ومشاكل الهضم وتوتر العضلات وسرعة التنفس والقلق الليلي ..

وجه الصيف : الماكياج لا يعمل منك سيده جميلة ، وعلى كل واحدة ان تتأكد من هذه الحقيقة ..

الا انه قد يبرز جمالك .. وهذا صحيح .. هذه القواعد هي التي توجه مصممي الماكياج للصيف القادم ..

المادة المنبهة : احد اهم مركبات القهوة هو مادة الكافيين .. والمعادن على شرب القهوة يقول لك : «بعد فنجان واحد استطعت ان افكر بشكل افضل ويكون تفكيري مركزا تماما» ..

وبالطبع اليك انطباع ان القهوة تؤدي الى زيادة سرعة الطاعة على الآلة الكاتبة وتعمل لدية الشغف والفضل .. بل اكثر من هذا فان مادة واستراحة القهوة متوفرة في معظم الشركات ..

لا تخافى .. من اليأس

قصة واقعية

فأبانتها مصادفة عند احد اخصائيي الامراض الباردة المزمنة .. وروى له قصتها ..

انها الآن في نحو الخامسة والخمسين من عمرها .. وتشكو من ضعف عام .. ربما تكبر السن .. لكنها عندما جاءت الى نفس ذلك الطبيب منذ حوالي اثني عشر عاما لم يكن ما تشكو منه ضعفا عاما .. اذ كانت بقية من حيوية الشباب لا تزال تجري في عرونها .. وعلمتها تذكرت تلك الفترة لمت عيناها بابتسامة صافية تتم عما في داخل نفسها من معاني العرفان بالجميل لذلك الطبيب الانسان الذي انقذها من انهيار عصبي ..

وبدأت قصتها : كنت حينئذ في نحو الثالثة والاربعين اشهر بانني ما زلت شابة موهوبة الصحة اعيش في سعادة كاملة مع زوجي وولادي الابنة الذين تتراوح اعمارهم بين الرابعة عشرة والثالثة والعشرين .. وفتاة .. وبلا مقدمات .. بدأت اشعر بأعراض غريبة تتفلسف في توتر حاد في الاعصاب .. وضيق زبوني وبولادي وصل الى حد الكراهية .. في بعض الاحيان - مع عدم استقرار في حياتي - حتى ارقب صديقاتي بدأت اشعر بالفزع والقلق .. وفي احدى المناسبات عظمي بلبسب من نفسي الوقت كانت تتناوب بين حين وآخر الام حادة في اسفل البطن ..

واحترت واحتار معي الاطباء الذين عرضت نفسي عليهم .. ابتداء من اخصائي امراض النساء الى اخصائي الامراض النفسية .. وذلوا أقصى جهودهم .. لكن كانوا في النهاية يصلون الى اعطائي كميات ضخمة من الستيرويدات واستمر الحال هكذا زهاء ستة اشهر بلا جدوى .. وكانت النتيجة انني اصبت بانهايار عصبي مصحوب بآلام مزمنة .. وتوضيح احد الاطباء النفسيين زوجي بداخلها مشفى الامراض النفسية عسى ان تتحسن حالتي .. لكن .. لحسن الحظ .. هدايا الله الى ذلك الطبيب الانسان عن طريق احد الاطباء ... تركني الطبيب اخص عليه قصتي كلها .. ولا انتهت سألني : كم عركت بالفيضان ؟ فاجبتة نحو

الثالثة والاربعين .. وبإدراكي بسؤال آخر : كيف حال انشغالك بالشهرية هناك ؟ هنا انتهت من ذهولي وبدأت الذكر التي كنت اعاني طوال تلك الفترة من علم انتظام الشهرية .. بل لاحظت وقتئذ انها تكاد تنقطع تماما .. وهنا علماني الطبيب اني انسان قانلا انها مجرد مرحلة من اليأس .. وقد جاءت مبركة بعض الشيء .. لكن لا يهم الملاج بسيط للغاية .. مجموعة من الهرمونات الخاصة مع بعض الادوية الهلثة والقوية ايضا لمعالجة الهزال الحاد الذي اصبت به .. وبعد اقل من خمسة عشر يوما كنت قد رجعت الى حياتي الطبيعية تقريبا .. وعادت الى مشاتي الوفيرة .. وبدات العمل .. تروي في وقتي كما كانت من قبل .. واستمتعت هنيئا .. وكما تذكرت كيف كرهت زوجي وولادي يوما ما .. وهم كل حياتي - شعكت ودعوت للطبيب الانسان الذي انقذني من مشفى الامراض العقلية - وما زلت ادعو الله ان يمنعه بالصحة والرفاهية ..

الواقع : يا سيدي .. ان مرحلة من اليأس .. وهي مرحلة انقطاع الدورة الشهرية .. وتبدأ - عادة - في سن الخامسة والاربعين لكنها قد تتأخر الى سن الخمسين او تجيء مبكرة بعض الشيء .. تعتبر من اكثر المراحل حساسة في حياة المرأة عموما .. فمن النساء من تمر بهذه المرحلة دون ان تترك في نفسها اثرا اكثر من اضطرابات بسيطة في الدورة الشهرية .. تتقلع بعضا - ومنهن - مثل الحالة السابقة من تآكل من اضطرابات حادة في الاعصاب والقد تصل بها الى مها .. وصلت اليه تلك السيدة - لكن هذه الحالة لم يعد من الصعب علاجها بعد ان توصل العلم الحديث الى ان مرحلة من اليأس تعني نقص الهرمونات الخاصة بتنظيم الدورة الشهرية .. والذي يفرزه البويضات وبالتالي فان الملاج هو تعويض ذلك النقص في هذا الهرمون تماما كما يبالغ اي نقص في نوع اخر من الهرمونات بتعويض المريض عما ينقصه منه ...

اهلا ايها الشواحات !

ايها .. وباحتو العالم ما زالوا في صراع مستمر مع الشواحات والاضطرابات .. فما لا ينبغي ان يبادر به او الافراد ضد نوع من الاضطرابات حتى يختفي هذا النوع ويأتي معه نوع جديد لا تتفهم الاطباء للضيق عليه .. وخلال هذه السنوات شعر الاطباء بالفشل وولاق الفشل شعور بالحنن وخيبة الامل ..

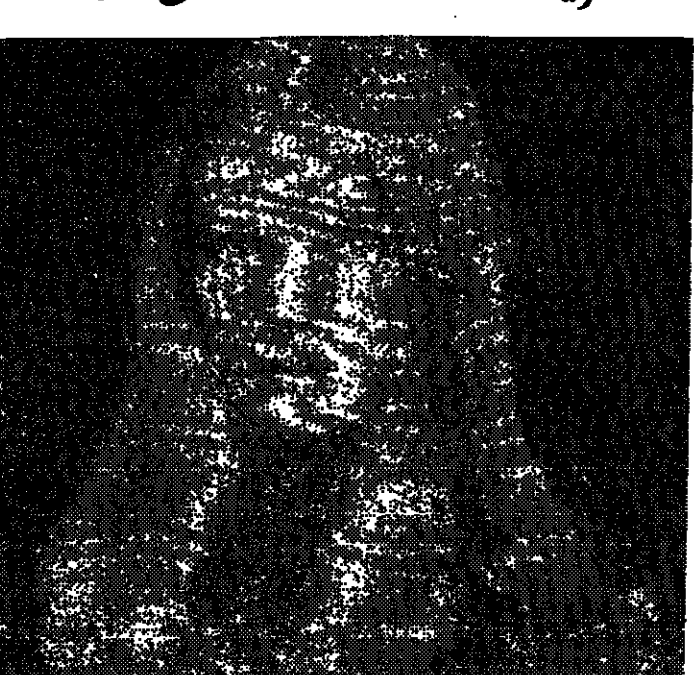
وفي هذه الايام حدث للباحثين في اكتشاف ما حدث لهم ولزملائهم خلال الايام الماضية ..

الابن نوع من التفكير غير المعادي قلب خيبة اليأس الى امر كبير .. بل الى اكتشاف قد يغير العالم .. ويوصله بتأرجح بين الاستغراب وبين الفرح .. واهم من هذا .. سفير العالم الى الانسان لم يفرح امام غلبات الطبيعة .. واكتشاف الجديد يقول بكسل بساطة ان الرشح ليس مرضا ابدا .. بل انه عوارض لمرض خطير فعلا .. خارج الجسم ولم يتمكن من ان يخرج .. فهناك مرض خطير في العالم يهاجم الانسان على مدار السماء ولا يتمكن منه الا في فصل الشتاء .. حيث يكون الجسم الانساني في اشد حالات ضعفه وغير قادر على المقاومة .. وعندما يصاب الجسم بالرشح فهذا معناه ان المرض الهجول قد شق طريقه اليه .. وانه على هيئة الهجوم النهائي .. الا ان ظهور العوارض - اي الرشح - تقطع على هذا المرض طريقه .. فاستدعى يصاب الانسان بالرشح يقذف الى الفراش التامتعوني في الفراش بقلاء هذا في الفراش قليل بان يطرده المرض ويمنع تسلفه عليه .. !!

ويقول الاطباء والباحثون .. ان علم تمكن الطب من التعرف على جرثومة الرشح وفي ايجاد دواء لها .. هو اكبر دليل على ان الرشح ما هو الا مجرد عوارض للمرض الهجول .. ويعني الاطباء ايضا انه عندما تنتشر انفلونزا معينة وتقتل الناس وهذا ما حدث في الماضي ويحدث اليوم .. فلذلك يعني ان الاعراض انت متأخرة .. وان هذا المرض تمكن من الجسم الانساني الا ان هذه البحوث ما زالت بحاجة الى برهان دامغة وقاطعة !



التسريحة المناسبة لكل وجه



ان تسريح الشعر عن يتطلب خبرة ودراية وذوق .. اذ ان لكل شكل من اشكال الوجوه تسريحة معينة تتسجم معه .. وكذلك فالشعر الطويل له تسريحته الخاصة وكذلك القصير بحيث تتلاءم التسريحة مع طبيعة الوجه وعمر المرأة ..

الوجه المستطيل : بالنسبة للشعر الطويل يجب ان تستوعب التسريحة الوجه كله بقصة مغلظة تدريجيا .. ولشعر القصير بقصص قصيرة تبدل الجبين اماما بطن غير مقلد وتغطي الصدغ حجابا يوازي عرض العين ..

الوجه الطويل : صاجة الشعر القصير تلتصقها



غرف الاطفال

من الاشياء التي لابد من مراعاتها في غرف الاطفال استعمال المواد التي تتلوه في صناعة الخشب التي يقتض بها الاطفال .. كما ان من المهم توزيع هذه المواد حسب الامكان التي يمكن ان تصل اليها الاطفال .. فبالاشياء القريبة من ايديهم يستحسن ان تقوى بالقواميد

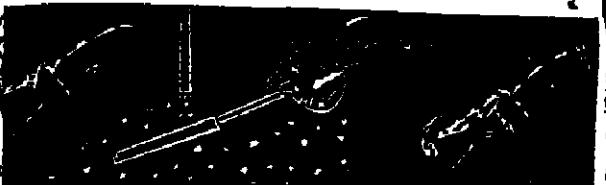
وعلى متوفرة بالوان وتقوى متعددة وما اوراق العائظ فمن المستحسن ان تقوى بها الامكان التي لا تصل اليها ايديهم .. وبالنسبة لتغطية الارضية فمن المهم وجود عدة قطع مختلفة الحجم .. كما يشترط ان تكون المواد القابلة للحرق لا تكون قابلة للحرق .. حيث تظهر نوي بالالوان الطبيعية .. حيث تظهر صور الحيوانات والطيور حتى يحسن الطفال بوجو سعيد متع ..

تتميز هذه الغرفة بقضها الكبيرة والمتنوعة .. وبلاط وجود دكن خاص بالكتب وبجانبه الادراج الواسعة التي تترك للمصمم حرية كبيرة للتصرف ببقية مساحة الغرفة لاستغلالها في التزيين المختلفة .. كطاولات الشاي

وتقوى تحوز على اعجاب الاطفال .. وهذه المواد ايضا قابلة للفصل .. واختير القماش من النوع الذي لا يفسد في غسي الويت ..

وفي هذه الفترة الخاصة بالاطفال .. لا بد من وضع السكاكين ان تكون من المواد الخفيفة جدا والقابلة للحرق .. وبالنسبة للالوان فقد اختيرت بعين نوي بالالوان الطبيعية .. حيث تظهر صور الحيوانات والطيور حتى يحسن الطفال بوجو سعيد متع ..

تتميز هذه الغرفة بقضها الكبيرة والمتنوعة .. وبلاط وجود دكن خاص بالكتب وبجانبه الادراج الواسعة التي تترك للمصمم حرية كبيرة للتصرف ببقية مساحة الغرفة لاستغلالها في التزيين المختلفة .. كطاولات الشاي



شعورك بانك على تحصيل مقابل يتلاءم مع مجهودك في هو شعور صادق .. ومع ذلك تتواني ان تستمر في شغلك وحاول ان تبه المسئول بلبا ذلك ..

تأرجح في محل العمل وذلك الى عدم تأكدك من وجود مدير ومن شعور الزملاء وتقديرهم وتقديرهم .. علاقات ممتازة مع الناس اليك ..

فترة ممتازة تعيشها في العمل وفي المجتمع .. ولكن تصرفت حسودا وعروضه لك بالنسبة للعلاقات المالية .. العلاقات المتصلة بالرغم من الظاهر ..

هذا الاسبوع ستجد انك الماديين مختلف الاداء التي ولكك مستحج في الوقت .. تظهر بظهر المعارض الفخا اذ كل ما يعترض طريقك ..

عليك ان تعيد تنظيم كافة التسلية بعملك .. قد لا يعجبك فيهم نواياك فاتح .. يهتو ويروض تام .. فيث يعطف على حيك ..

من التحول ان تترك الامور في مجراها الطبيعي ومن الجيا بيتا .. موفك منها بهو .. ورو هذا الا اذا كنت واقفا من ر بصورة مطلقة ..

اذا استمرت في التصرف وبوتو فانك ستحول دون تطور ايجابي يرفع من شأنك اوضاعك .. لا تكل في احد برج الجوزا ..

الامل بان تقدم بشكل في عملك فصيل هذه الايام للتشاكل القليلة جانبها واجها حل التشاكل البسيطة .. دعوة تفر الكثير من الكاروك ..

ستبقى بعض التلمذ وكما انجازك رغم محاولات الشد التي يشنها عليك زميل .. خبر عالمي قد يضايقك .. حافظ على هدوء اعصابك .. التار والار ..

لا تتواني في قبول العدا الجديدة .. ولا تدع القطار لا تهتم بالمشور وتجاهل .. شعورك بان القير لا يلهوكم .. لك بعض الشقاء هذا الاسبوع ..

حان الوقت لان تواتن مطالبك واحداك وبين قدر وامكاناتك المالية .. تصيبه لك شخص من كون القطار محاولة تفكير وتخطيط .. تقوم بها ..

قد تقوم باخلاقه .. عليها كليا في التسلية .. مين يقوم به نفسك .. ويملا قلبه بالاسي .. الحظ عندك هو ..

حان الوقت لان تواتن مطالبك واحداك وبين قدر وامكاناتك المالية .. تصيبه لك شخص من كون القطار محاولة تفكير وتخطيط .. تقوم بها ..

قد تقوم باخلاقه .. عليها كليا في التسلية .. مين يقوم به نفسك .. ويملا قلبه بالاسي .. الحظ عندك هو ..

حان الوقت لان تواتن مطالبك واحداك وبين قدر وامكاناتك المالية .. تصيبه لك شخص من كون القطار محاولة تفكير وتخطيط .. تقوم بها ..

قد تقوم باخلاقه .. عليها كليا في التسلية .. مين يقوم به نفسك .. ويملا قلبه بالاسي .. الحظ عندك هو ..

حان الوقت لان تواتن مطالبك واحداك وبين قدر وامكاناتك المالية .. تصيبه لك شخص من كون القطار محاولة تفكير وتخطيط .. تقوم بها ..

□ بلغ الميزر في ميزان المدفوعات
 عديم ٤ ١٩٦ مليون دولار -
 □ ذات الضرائب فوسلت كل فعل
 نسبة غرائب في العالم .

الأنباء
جريدة يومية سياسية
رئيس تحرير: **عبدالله بن عبدالمطلب**
مدير: **عبدالله بن عبدالمطلب**
جميع نشرات وخدمات
إدارة: **عبدالله بن عبدالمطلب**
شارع: **شارع الملك فيصل**
تلفون: **٥٧٢٣٣٧**
البريد: **٤٤٨**
تحت إشراف
مطابع دوكتا مطبع
الجريدة غير مسؤولة
عن مضمون الإعلانات
الرسائل والمقالات
لا تعاد لأصحابها
نشرت أو لم تنشر

خلف: التغيير مع الرئيس

يقول الأسس لخلاف مع صرا لا اتفاقية اشورية

بيروت - رويتر - تنسب امس الى السيد صلاح خلف (ابو اياد) نائب السيد ياسر عرفات في زعمه حركة «فتح» ان الفلسطينيين بن يترفعوا باسرائيل حتى ولو وافقت على الانسحاب من الاراضي العربية المحتلة وانشاء دولة فلسطينية في الضفة والقطاع.

وقال السيد خلف في مقابلة نشرتها صحيفة «الحرة» - نيويورك ان هناك خطا واضحا وهو ان الفلسطينيين بن يترفعوا باسرائيل وكل ما يقال حول هذا الموضوع غير وارد اطلاقا. وأضاف ابو اياد ردا على سؤال آخر ان الاتحاد السوفياتي هو صديق فلسطين وحليفهم مع انهم قد يختلفون معه بين الحين والآخر.

وعلى ما ابو اياد التعليق على دعوات العراق لانهاء جبهة شمالية في سوريا والاردن والعراق للوقوف في وجه التطور السلمي وخوض معركة تحرير كل الاراضي العربية المحتلة بما فيها فلسطين.

وقال ان الدعوة من حيث البدء بدعوة وطنية وجديّة وكل انسان يرفضها ولكن اقول ان اجل الوصول الى مثل هذه الجبهة التي يجب ان تسمى الجبهة ان يكون هناك احوار صامتة ولا تنطلق من الشكوك بل من التوافق.

وقال ابو اياد ردا على سؤال اخر الموضوع الخلاف الرئيسي مع مصرية اتفاق سيناء لانه تضمن انها حالة الحرب. وانها حالة الحرب عملية مشابهة لجرعة السم التي تطفئ على دقات كيميائية.

لدى هذا الصمم ضاعف وفي حديثه عن علاقات المنظمات مع الاردن قال ان الحديث عن التسليم والوجهة غير وارد في الواقع لانه لا تطلب وحدة مع الاردن انما تطلب تواجد مسلمين في الاردن وكنهم يرفضون.

في شتاتية التحرير

القاهرة - وصف - اجتمع السيد اسماعيل فهمي وزير الخارجية في القاهرة لبحث في شتاتية التحرير.

وقال السيد فهمي ان تحرير فلسطين هو القضية الرئيسية في السياسة المصرية.

وقال السيد فهمي ان تحرير فلسطين هو القضية الرئيسية في السياسة المصرية.

مقترحات جديدة لحل أزمة روديسيا

سانت بولس - رويتر - قدم السيد ايرن سميث - رئيس وزراء روديسيا - امس مقترحات جديدة في المفاوضات.

وقال سميث ان المقترحات الجديدة هي:

- ١- وقف إطلاق النار.
- ٢- انسحاب القوات من روديسيا.
- ٣- فتح حوار بين الطرفين.

خضار أكثر وسماذ أقل

القاهرة - رويتر - اجتمع امس في القاهرة وزراء الزراعة والصيد البحري والموارد المائية لبحث في خضار أكثر وسماذ أقل.

وقال وزير الزراعة ان الخطة الجديدة هي:

- ١- زيادة إنتاج الخضار.
- ٢- تقليل استهلاك السماد.

احتمال انهاء التقيصات في انتاج النحاس

سانت بولس - رويتر - أعلن امس السيد جيمس هال - وزير المناجم في روديسيا - ان هناك احتمال انهاء التقيصات في انتاج النحاس.

وقال هال ان انتاج النحاس في روديسيا قد ازداد في السنوات الأخيرة.

انقولا تؤيد الوطنيين في روديسيا وناميبيا

برازافيل - رويتر - أعلن امس الرئيس انقولا في روديسيا وناميبيا ان انقولا تؤيد الوطنيين في روديسيا وناميبيا.

وقال انقولا ان انقولا تؤيد الوطنيين في روديسيا وناميبيا.

باكستان لن تمنح قنصه درية

اسلام آباد - رويتر - أعلن امس السيد ذوالفقار علي ڤتو - رئيس الوزراء في باكستان - ان باكستان لن تمنح قنصه درية.

وقال ڤتو ان باكستان لن تمنح قنصه درية.

فاخرات اثيوبية تغرق في الجبال السودانية

اديس ابابا - رويتر - أكدت امس اثيوبيا ان فاخرات اثيوبية تغرق في الجبال السودانية.

وقال اثيوبيا ان فاخرات اثيوبية تغرق في الجبال السودانية.

سماذ الحما

السيد جين ديسكون البانك - من العمر ٢٤ عاما من بورتسموث في بريطانيا ارادت ان تستحم لانهاء ما كان يجسمها من عيار يوم طويل ونفسه من الراحة بعد الحمام. ولما دخلت الى الحمام ولما كان حالها يفرح ليس اصل من حمامها - وارتدت في احضان الحمام واخذت تنقلب داخله - وكانها سمكة فرحة لا تقوى انفس خارج الماء.

وبعد ان حشرت السيد البانكمتادة على فتح حفيه الحمام واقفاها باصابع رجلها دون ان تكبر نفسها مد يدها الى الحفيه لقيام بذلك - ولكن الكسل و - قلة النوم - كما يقولون تسبب احداثا بضاعتها لصاحبها خارج الماء.

اصبح رجل السيد بصفية الحمام ولم يمكن من ذلك فاستطاعت الى طلب الحشفة - وصرخته ان ان سمعها احد الجيران فاستغفر الشرفه التي قامت بدهورها باستفزاز رجال المطافئ فوصل الى المنزل اثنان من رجال المطافئ. واثنان من افراد الشرطة بالاضافة الى الجار الذي استغفرهم وناموا بعملية اغاذ تم خلالها تخليص اصبح الرجل المسموه ومن ثم اعاد السيد الشايه وحالا لا بد من التنازل - ام يكن افضل لغيرها ان تسلم يدها بدل هذه الفضيحة و - السينا بلاش - انى تعرفت لها ؟

مكايات

دخل احد الزبائن الجدد الى بنك في نيويورك بهدف فتح حساب في البنك ولكن حدث ما نزع الزبون عن اعصابه. فاقص الحضور فثارت نازحه واتصل على رجل الامن في البنك واخذ منه مسدسه واخذ يطلق العيارات النارية على سقف البنك - فخرج الداهول والغوف على جميع من كان في البنك وعندما نظر مدير البنك الى الزبون الثالث فصرخ عليه حيث تبين له انه يمكن في غرفة بنس المبنى الذي يقفقه مدير البنك.

تاجر الحشيش يكره التلخيص

تاجر حشيش بريطاني كان يكره التلخيص الى درجة كبيرة ويمكن القول انه لم يكن يدخن الحشيش.

وقال تاجر الحشيش ان التلخيص يفسد الحشيش.

المصادقة على ٤٤٧٤ اعتر

قدمت للجان تسجيل الناخبين في القدس - انتهت امس لجان تسجيل الناخبين في القدس على ٤٤٧٤ اعتر.

وقال لجان تسجيل الناخبين في القدس انهم قد سجلوا ٤٤٧٤ ناخب.

صراع على السلطة بين ماو ونائبه

بكين - رويتر - أعلن امس ماو ونائبه انهما في صراع على السلطة.

وقال ماو ونائبه انهما في صراع على السلطة.

تعاون بين كندا وكوبا

بكين - رويتر - أعلن امس كندا وكوبا انهما في تعاون بين كندا وكوبا.

وقال كندا وكوبا انهما في تعاون بين كندا وكوبا.

تسليم تايلاند منشآت أمريكية أخرى

بانكوك - رويتر - أعلنت حكومة تايلاند انهم قد سلموا منشآت أمريكية أخرى.

وقال تايلاند انهم قد سلموا منشآت أمريكية أخرى.

تساقط الثلج في شمالي الهند

غوا - سلا شمال الهند - تساقط الثلج في شمالي الهند.

وقال غوا - سلا شمال الهند - تساقط الثلج في شمالي الهند.

غوا - سلا شمال الهند - تساقط الثلج في شمالي الهند.